

## Terapia rodzinna

*„Koła rodzinnego nie tworzy się cyrklem”*  
Stanisław Jerzy Lec

Terapia rodzinna skierowana jest do całej rodziny. Wynika to z założenia, iż komórka rodzinna tworzy pewien system, w którym poszczególni członkowie pozostają ze sobą we wzajemnych relacjach i wzajemnie na siebie wpływają. Trudności, z jakimi zgłasza się rodzina są analizowane z perspektywy tego, jak dana trudność wpływa na relacje między członkami rodziny i co można zrobić, żeby ją rozwiązać lub zminimalizować jej wpływ na życie rodziny. System rodzinny może być główną przyczyną pojawiania się problemów w funkcjonowaniu jednego z domowników, który jest tak zwanym „delegatem”.

Z terapii rodzinnej mogą skorzystać rodziny, w których:

- obecne jest napięcie wywołane głównie problemami jednego z jej członków (np. konflikty rodziców wywołane problemami wynikającymi z uzależnienia dziecka);
- problemy jednego z jej członków mające swoje źródło w relacjach rodzinnych (np. problemy wychowawcze wynikające z napięcia pomiędzy rodzicami);
- pojawiają się liczne trudności komunikacyjne między członkami;
- przeżywany jest aktualnie jakiś kryzys życiowy (np. śmierć, żałoba, rozwód, utrata pracy).

Podjęcie terapii rodzinnej umożliwia:

- przepracowanie i w efekcie możliwość ustąpienia problemu, z jakim zgłosiła się rodzina;
- poprawę komunikacji w rodzinie;
- bardziej adekwatne rozpoznawanie potrzeb i respektowanie granic poszczególnych członków;
- zwiększenie kompetencji wychowawczych.